



# 薬味に注目

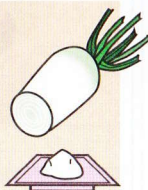
料理に少し加えるだけで、食材のうま味を際立たせてくれる「**薬味**」。

薬味には風味、香り、彩りをアップさせる効果のほか、消化をよくしたり、身体を温めるなどの効能があり、漢方の材料になることからその名前がついたといわれています。



今の季節にオススメなのは**ネギ**。特有のおいのもと、アリシンは新陳代謝を高め、胃腸の血流をよくするので、冷えや下痢などを改善させます。

ピリッとした辛みのある**大根おろし**。すりおろした時にできる辛み成分、イソチオシアナートには殺菌力や消化をよくする働きがあります。また魚料理などの臭みをやわらげてくれます。



スッキリとした香りの**ユズ**。その香り成分、リモネンなどは食欲や疲労を回復させます。

普段の料理にうまく取り入れて、様々な効能や味の変化を楽しみたいですね。



すっきり?

ことばゆい?

「気持ちがいい」と、耳掃除をよくしていませんか？

いらないものとして取りのぞいている耳あか。実は、殺菌作用や皮膚の保護、虫などの進入を防ぐ働きがあります。また、耳の中の小さな細い毛により、耳あかが外へ運び出されるので、頻りに耳掃除をする必要はありません。

耳を掃除するのは、耳の中に違和感や閉塞感を感じたとき。小指の爪が入るぐらいまでの入り口付近を、細めの綿棒で優しくなでるように掃除する程度でOKです。

つい耳の奥まで触りたくなりますが、耳あかを奥に押し込んでしまうので注意しましょう。

正しい方法で安全に耳掃除をしてくださいね。

